

公益財団法人盛岡市体育協会

盛岡体育館

2019年度第1期すわってエクササイズ教室開催要項

- 1 趣 旨 椅子に座りながらの有酸素運動やストレッチングによって、中高年の健康維持、体力向上、日ごろ運動機会が少ないかたの運動を始めるきっかけづくり、運動習慣の定着化など、健康で豊かな日常生活の実現を図ることを目的とする。
- 2 内 容 椅子に座ったままで出来るストレッチやエアロビクス、生活筋力向上トレーニング
- 3 主 催 公益財団法人盛岡市体育協会(盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 2019年5月13日、27日、6月3日、10日、24日  
7月1日、8日、22日、29日  
以上全9回  
月曜日 13:00~14:00
- 7 会 場 盛岡体育館 3階研修室  
住所：盛岡市上田3丁目17-60 電話：019-652-8855
- 8 対 象 中高年、運動不足ぎみの方
- 9 募集定員 20名
- 10 講 師 中田幸恵さん 健康体力づくり事業財団 健康運動実践指導者  
日本フィットネス協会 エアロビクダンスエクササイズインストラクター
- 11 参加料 6,512円(保険料含む)
- 12 保険内容 あいおいニッセイ同和損保 レクリエーション傷害保険  
入院日額 3,000円、通院日額 3,000円 (往復途上も補償されます)
- 13 申込受付 2019年4月19日(金)10:00から電話、窓口にて受付いたします。  
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855  
電話申し込み終了後、2019年5月6日(月)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払い下さい。参加料をお支払いいただいた後に受講をキャンセルする場合には、領収書と引き換えで参加料をご返却致します。また5月7日(火)以後の受講キャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
- 14 その他 ○運動のできる服装、汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。  
○医師から運動の制限を受けている方は参加できません。  
○講師の都合等により、日程が変更になる場合があります。  
○申込みが最少施行人数(7名)に満たない場合、開催を中止する事があります。

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は(公財)盛岡市体育協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(公財)盛岡市体育協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

## 第1期 すわってエクササイズ教室 開催日程

5月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 ①	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27 ②	28	29	30	31	
6月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3 ③	4	5	6	7	8
9	10 ④	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24 ⑤	25	26	27	28	29
30						
7月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ⑥	2	3	4	5	6
7	8 ⑦	9	10	11	12	13
14	15	16 休館日	17	18	19	20
21	22 ⑧	23	24	25	26	27
28	29 ⑨	30	31			

①～⑨ 教室開催日

☆時 間 13:00 ～ 14:00